

ともに生きる



JUROUEN

ともに生きる

秋涼爽快

敬老会

- ご長寿の皆様 紹介
- 夏の思い出
- 秋におすすめの運動
- 平成29年10月 オープン 特養の地鎮祭
- 寿俳句会

ご長寿 おめでとうございます

皆さんに聞きました /

**これが
長寿の秘訣!!**

毎日、
体を動かす
ことです!



**104
歳**

西林 静枝 様

「出来る限り、
人の手を借りずに」
という思いで
生活すること
です!



**105
歳**

藤井 スミヨ 様

「ありがとう」の
感謝の気持ちと
笑顔で過ごす
ことです!



**101
歳**

藤山 八重子 様

毎日の
足こぎ運動と
おしゃべりが
長寿の秘訣
です!



**100
歳**

青木 スミエ 様

好きな物を食べ、
好きなように
生きるのが
長寿の秘訣です!



**100
歳**

八川 チサ子 様

自分のことより
相手の事を
思いやる
ことです!



**101
歳**

柳川 ハナエ 様

好きな歌を
唄うこと
です!



**101
歳**

下村 正助 様

2016 秋

2016 夏の思い出 いっぱい

寿老園 盆踊り大会 8月4日

午前に、導師（武村理事長）により、盂蘭盆会法要が行われ、夕方から盆踊り大会で盛り上がりしました。



カープ観戦 8月10日



悲願の優勝 V7 バンザイ!!

そうめん流し 8月18日



大きな竹を使って 寿老園 夏の風物詩

《シリーズ》 寿老園の専門職 作業療法士

あけぼの寿老園デイサービスセンター作業療法士の南です。デイサービスにて体操指導や機能訓練（指導員と一対一でのいろいろな運動）の指導などを行っています。

デイサービスでは10月から本格的な機能訓練を始めるために足腰を鍛えるマシンや腕や指先の力をつけるバンドや、粘土などいろいろなものが導入されました。皆様が健康で元気に、一日でも長く在宅での生活が続けられるようお手伝いをさせていただきます。興味をお持ちの方はぜひ見学にいらしてください。

さて、秋になり過ごしやすく、体を動かすのに最適な季節になりました。夏の運動不足の解消にウォーキングはいかがでしょうか。ウォーキングには体力や筋力をつけるだけではなく、肺機能の向上や血圧の安定、ストレス解消の効果も認められています。



作業療法士 南 優子さん



ウォーキングするときのコツは、① 足はかかとから着地すること ② 肘を曲げ腕しっかりとふること ③ 目線をあげ10m 程先を見ながら歩くこと

また雨の日や外に出ることが難しい方は家の中で手すりなどを持ち踏み台昇降をさせてみてはいかがでしょうか。10cm～15cm程の安定した台を右足左足の順番で上がり、同じ順番でおります。これを繰り返していきます。いずれも短時間でも構いません、運動する習慣をつけ夏の運動不足を解消してみませんか!

平成29年(来年)10月オープン!

特別養護老人ホーム あけぼの寿老園

— 社会福祉法人 寿老園老人ホームの施設整備 —



9月12日 地鎮祭の様子

東区曙1丁目に平成29年10月「特別養護老人ホーム あけぼの寿老園」がオープンします。一部4階建ての建物で、特養80名・ショートステイ20名(ユニット型全室個室)の施設です。これから本格的な建設工事が始まります。9月12日に建設予定地で地鎮祭が執り行われました。

新規オープンに向け
介護職員
積極採用中です!!



寿俳句会

施設にて 歳重ねをり 夏の月 吉子
早乙女の かすりのモンペ 並びをり 澄子
枝豆を 独り占めして 寡黙なり 玲子
古民家の 営業中なり 花カンナ 孝子

夕焼けは あの日も同じ 原爆忌 順子
若き日の 予定に無き道 蝉時雨 宣子
蝉の声 母の小言も 負けはせぬ 恵子
何処よりも 家が一番 虫しぐれ 順子



□ 寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町 38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849 メール honbu@jurouen.or.jp

□ あけぼの寿老園

〒732-0045 広島市東区曙1丁目1番28号
TEL (082) 568-6524 FAX (082) 568-6544 メール akebono@jurouen.or.jp
※ ショートステイ / (082) 568-6524
※ サービス付き高齢者向け住宅 / (082) 568-6524
※ デイサービス / (082) 568-2200
※ 居宅介護支援事業所 / (082) 261-4533
※ ヘルパーステーション / (082) 261-4533

□ 広島市二葉地域包括支援センター

〒732-0053 広島市東区若草町10-14 はらだビル2F
TEL (082) 263-3864 FAX (082) 263-3870 メール futabahoukatu@jurouen.or.jp



／ 寿老園ホームページで覧になりましたか? ／

寿老園老人ホーム

検索

<http://www.jurouen.or.jp>

寿老園の各事業所からの最新情報やお知らせが満載!

地域の皆様にご参加いただきたい行事の詳細も発信しています。ぜひチェックしてみてください。スマートフォンからもご覧いただけます。